



[[Enter](#)]

[[Return to the Publications](#)]

Par solicitar copias de este folleto:



National Institute of Dental and Craniofacial Research

National Oral Health Information Clearinghouse

1 NOHIC Way

Bethesda, MD 20892-3500

301-402-7364

nohic@nidcr.nih.gov

www.nidcr.nih.gov

Esta publicación se puede reproducir sin autorización.

U.S. Department of Health and Human Services

National Institutes of Health

NIH Publicación Número 01-489S

Revisado Septiembre 2001

Una Boca Saludable Para Su Bebé



[Proteja los dientes de su bebé con fluoruro.](#)

[Examine y limpie los dientes de su bebé.](#)

[Dele a su bebé alimentos saludables.](#)

[Prevenga las caries de la infancia causadas por el biberón.](#)

[Lleve a su niño/niña al dentista.](#)

Antes de que nazca su bebé



Lo que usted come durante el embarazo es muy importante. Una dieta balanceada le ayudará a usted y a su bebé a mantenerse saludables. Siga los consejos de su doctor, coma los alimentos adecuados y tome las vitaminas necesarias.

También es el momento para pensar como va a alimentar a su bebé. Recuerde, ¡darle el pecho es lo mejor!

[[Up to Top](#)]

Anna habla con Maria



"¿Qué estas haciendo?" preguntó Ana. Ana y su amiga, María, estaban observando al niño de María jugar. "Le estoy limpiando los dientes a mi bebé," dijo María. "¡Pero tu bebé tiene pocos dientes!" dijo Ana. "Es cierto, pero mi dentista me explicó las cosas que puedo hacer para evitar que al bebé se le formen caries (picaduras) en los dientes," dijo María. "¿Pero no es cierto que los dientes de leche se caen?" dijo Ana. "Es verdad, pero las caries (picaduras) de los dientes le causan dolor al bebé. Además los dientes de leche mantienen el espacio para los dientes permanentes," dijo María.



"¿Qué más te dijo el dentista?" preguntó Ana.

"Ella me dijo como el fluoruro protege los dientes. También ella me dijo que le diera al bebé comidas saludables y que no lo acostara en la cama con el biberón (pacha, botella)," dijo María.

"¿Cuándo se debe empezar el cuidado de los dientes del bebé?" preguntó Ana.

"Tan pronto le comienzan a salir. Los dientes pueden picarse con caries tan pronto salen en la boca," dijo María.

"¡Tendré que empezar a pensar en estas cosas pronto!" dijo Ana riendo.

[[Up to Top](#)]

[[Back to Cover Page](#) | [Return to the NIDCR Publications Page](#)]

National Institute of Dental and Craniofacial Research

National Institutes of Health

31 Center Drive MSC 2290

Bethesda, MD 20892-2290

Una Boca Saludable Para Su Bebé

1. Proteja los dientes de su bebé con fluoruro

Fluoride El Fluoruro protege los dientes contra las caries y evita que progresen las caries que están empezando.

El fluoruro se encuentra en el agua potable de algunos pueblos y ciudades.

Pregúntele a su dentista o médico si el agua potable donde usted vive tiene fluoruro. Si el agua potable no tiene fluoruro, pregúntele al dentista o médico sobre una receta para suplementos de fluoruros en gotas para su bebé.



Una Boca Saludable Para Su Bebé

2. Examine y limpie los dientes de su bebé

Examine los dientes de su bebé

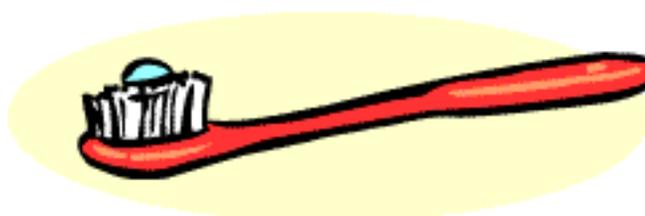
Los dientes saludables tienen un color uniforme. Si ve manchas o puntos en los dientes, lleve a su bebé al dentista.



Limpie los dientes de su bebé

con un paño suave y limpio o con un cepillo dental para bebés en cuanto salgan en la boca. Limpie los dientes por lo menos una vez al día. Lo mejor es limpiar los dientes justo antes de ponerlo a dormir.

A los dos años, la mayoría de los dientes del niño han salido. Ahora los puede empezar a cepillar con una pequeña cantidad de pasta dental con fluoruro. Use una cantidad pequeña de pasta dental como muestra el dibujo -



Según su niño/niña crece deje que use su propio cepillo-pero usted ponga la pasta dental en el cepillo hasta los 6 años.

Los niños/niñas pequeños no se cepillan bien. Hasta los 7 años debe cepillarle los dientes a su niño/niña después de que él/ella se cepille.

Una Boca Saludable Para Su Bebé

3. Alimentar a su bebé con comidas saludables

Seleccione alimentos que contengan poca azúcar. Dele frutas y vegetales en vez de dulces y galletas.



Una Boca Saludable Para Su Bebé

4. Prevenga las caries de la infancia causadas por el biberón (pacha, botella)

No acueste a su bebé con el biberón (pacha, botella) en las noches o durante la siesta. (Si acuesta a su bebé con el biberón (pacha, botella), llénelo con agua solamente.)

La leche, fórmula, jugos y otras bebidas dulces como los refrescos (sodas) contienen azúcar. Chupar el biberón (pacha, botella) lleno de estos líquidos azucarados puede causar caries o picaduras en los dientes. Los dientes con caries o picaduras pueden ser dolorosos y es costoso tratarlos.



Durante el día, para tranquilizar a su bebé no le dé el biberón (pacha, botella) con jugos o líquidos azucarados como si fuera un chupete (chupón).

Si su bebé usa un chupete (chupón), nunca lo moje en miel u otro líquido dulce.

Cerca del primer cumpleaños de su niño/niña debe enseñarle a beber de un vaso (taza) en vez del biberón (pacha, botella).

5. Lleve su niño/niña al dentista

Pregúntele a su dentista cuando debe llevar a su niño/niña para la primera visita. Usualmente, el dentista recomienda ver al niño/niña entre las edades de 1 y 2 años. En la primera visita el dentista examinará los dientes de su niño/niña.

